



glutenfreie Brötchen

Zutaten

110 g helle, glutenfreie Mehlmischung

100 g Teffmehl

1 Esslöffel Süßlupinenmehl

1 Teelöffel Flohsamenschalen

2 Teelöffel Backpulver

1 Teelöffel Salz

230 ml Pflanzendrink

1 Esslöffel Apfelessig

Kochzeit: 40 min

Gesamtzeit: 40 min

Portionen: 4

Zubereitung

1.

Heize den Backofen auf 200 °C Umluft vor.

2.

Mische glutenfreies Mehl, Teffmehl, Süßlupinenmehl,
Flohsamenschalen, Weinsteinbackpulver und Salz.

3.

Gib den Pflanzendrink und Apfelessig dazu und knete den Teig.

4.

Forme mit leicht angefeuchteten Händen kleine Brötchen und
setze sie aufs Backblech.

5.

Ritze die Brötchen mittig etwa 1,5 cm tief ein und bestreue sie,
wenn du das möchtest, mit deinen Lieblingskörnern.

6.

Regle den Backofen auf 180 °C herunter und backe die Brötchen
auf der mittleren Schiene rund 20 bis 25 Minuten, bis der Rand
ganz leicht braun wird.